



Daniel
Ammann,
Theologe

Energie schöpfen

Alle hoffen, dass es bald vorbei ist. Alle wollen wieder unbeschwert und ohne Maske leben. Und viele wollen wieder ins normale Leben zurück. Dieser letzte Wunsch – zurück ins normale Leben – löst bei mir gemischte Gefühle aus.

Ich wünsche mir in der Fastenzeit eine Zeit zum Innehalten und Energie schöpfen. Energie, die hilft das Positive der letzten zwei Jahre nicht zu vergessen. Dass kaum mehr Flugzeuge das Blau des Himmels durchkreuzt haben. Energie, die nicht vergessen lässt, wie zerbrechlich das Leben ist.

Fastenzeit ist eine Zeit der Unterbrechung, die einlädt, aus der Normalität auszusteigen. Früher geschah das mit Fasten. Heute kann es heissen, zur Ruhe zu kommen. Bewusst weniger zu tun und Energie zu schöpfen. Allein einen Frühlingsspaziergang machen. Am Morgen den Vögeln 10 Sekunden beim Singen zuhören. Drei Mal vor dem Spiegel ausatmen und spüren, dass Unterbrechungen guttun. Energie zu schöpfen, ohne schon zu wissen wozu. Einfach da sein, weil es guttut und es weitet. Weitet auf das Neue. Ein Schritt näher ins Leben, das Energie schenkt durch die Sonne und den Wind, das Wasser und die Freundschaft. Und zu entdecken, dass dies, das normale Leben sein könnte.